



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Svinefilet i soppsaus med fullkornslinguine og brokkoli

Pasta

200 g fullkornslinguine

Grønnsaker i soppsaus

1 stk rødløk

1 stk squash

½–1 stk brokkoli

½–1 pakke soppsaus

½ ss olje ^B

1 dl vann ^B

Pannestekt svinefilet

300 g filetstykke av svin

1 stk hvitløksfedd

½ ss olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Pasta: 100 g Kjøtt: 125 g

Grønnsaker: 150 g Saus: 2 ss

Energiinnhold: ca. 450 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.

2. **Grønnsaker i soppsaus:** Skrell rødløken, og skyll squashen. Kutt løken og squashen i strimler eller skiver. Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i biter.

3. **Pannestekt svinefilet:** Kutt kjøttet i 2–3 cm tykke skiver, og krydre dem med litt salt og pepper. Skrell og finhakk hvitløken. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Ha i hvitløken og kjøttet, og stek kjøttet i 2–3 minutter på hver side. Legg kjøttet over på en tallerken.

4. **Grønnsaker i soppsaus, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og i litt ny olje. Stek grønnsakene 4–5 minutter, og krydre med litt salt og pepper. Ha i soppsausen og 1 dl vann, og kok opp (se tips).



TIPS!

Varm grønnsakene og sausen hver for seg, om det passer dere best. Tilsett mer vann eller litt melk i sausen om dere ønsker en mildere smak.